



Panduan Konseling dengan Teknik Coping Self-Talk untuk Mengatasi Body Dysmorphic Disorder Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

(Counseling Guidelines Using Coping Self-Talk Technique to Overcome Vocational High School Students' Body Dysmorphic Disorder)

Aidatul Fikriyah, Irene Maya Simon*, Blasius Boli Lasan

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: irene.maya.fip@um.ac.id

Paper received: 2nd-Oct-2020; revised: 3rd-Dec-2020; accepted: 6th-Jan-2021

Abstract

This research and development aim to create a counseling guideline with coping self-talk technique to resolve vocational high school students' body dysmorphic disorder. It used a research and development model from Borg and Gall. The results of the assessment carried out by experts and field assessment on the user candidate were analyzed using the inter-rater agreement model. The validity index of the experts and users demonstrates very high criteria. This counseling guideline has followed the requirements from the National Education Standard Institution and four acceptability aspects so that it is feasible to be used.

Keywords: counseling guideline; coping self-talk technique; body dysmorphic disorder

Abstrak

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi *body dysmorphic disorder* siswa sekolah menengah kejuruan (SMK). Penelitian ini menggunakan model research and development (R&D) yang dikembangkan oleh Borg dan Gall. Uji ahli dan uji lapangan calon pengguna dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model*. Indeks validitas uji ahli dan calon pengguna menunjukkan kriteria sangat tinggi. Produk panduan konseling sudah memenuhi kriteria Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan memenuhi empat aspek akseptabilitas sehingga produk sudah layak dan dapat digunakan.

Kata kunci: panduan konseling; teknik *coping self-talk*; *body dysmorphic disorder*

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami pubertas baik secara fisik maupun psikis (Khairat & Adiyanti, 2015). Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada remaja menyebabkan kecanggungan dan ketidaknyamanan bagi remaja itu sendiri. Hal tersebut dikarenakan remaja harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya (Triyono, 2012). Pada masa remaja yang sering menjadi permasalahan selain ketidaknyamanan akan perubahan fisik adalah rasa puas terhadap perubahan fisik tersebut. Kekhawatiran dan ketidakpuasan yang berlebihan terkait bentuk tubuh yang dimiliki remaja dapat mengarahkan terbentuknya *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Menurut American Psychiatric Association (APA), BDD adalah kondisi seseorang yang menganggap bahwa kecacatan dalam penampilannya sangat mengganggu. Gejala remaja yang mengalami kecenderungan BDD dapat dilihat dari remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam untuk memikirkan kekurangan

ataupun kecacatan fisik yang dirasakan, memeriksanya di cermin secara kompulsif, dan membandingkan diri mereka dengan orang lain (Afriyia, 2018).

Beberapa jurusan di SMK Negeri 3 Malang yaitu akomodasi perhotelan, tata kecantikan, dan tata busana yang menuntut penampilan menarik memiliki kemungkinan besar memberikan pengaruh siswa mengalami kecenderungan BDD. Berdasarkan dari instrumen BDD, dari 70 responden, 9% siswa mengalami BDD tinggi, 51% sedang, dan 41% rendah. Hal tersebut menunjukkan adanya kecenderungan BDD yang dialami oleh siswa SMK Negeri 3 Malang. Lebih lanjut, lagi hasil wawancara yang didapatkan dengan konselor menunjukkan bahwa belum pernah melakukan konseling mengenai kecenderungan BDD yang dialami oleh siswa dan konselor belum memiliki panduan konseling apapun khususnya panduan untuk membantu konseli dalam mengatasi BDD. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan panduan yang dapat dijadikan sebagai pedoman bagi konselor sekolah untuk membantu konseli dalam mengatasi BDD.

BDD yang dialami remaja menjadi penting diurus karena salah satu tugas perkembangan dari remaja itu sendiri adalah mampu menerima keadaan fisik serta mengetahui dan menerima kemampuan sendiri (Sihotang, Yusuf, & Daharnis, 2016). Pada penelitian sebelumnya, kasus BDD diatasi dengan berbagai teknik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Edmawati, Hambali, & Hidayah, (2018) BDD dapat diatasi menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan strategi kelompok. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengembangkan panduan menggunakan teknik yang berbeda untuk mengatasi BDD. Teknik yang dicoba untuk dikembangkan yaitu teknik *coping self-talk*. Koping adalah usaha kognitif dan perilaku individu dalam merespon tekanan usaha untuk mengatasi kesulitan serta mengarahkan emosi yang tepat sebagai respon atas kesulitan tersebut (Folkman & Lazarus, 1984). Sedangkan koping menurut Rustiana & Cahyati, (2012) merupakan suatu proses individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik dari individu maupun dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka miliki.

Selanjutnya, Leong, (2008) menyatakan bahwa *self-talk* adalah suatu perilaku yang melibatkan berkata pada dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif dengan mengaitkan sesuatu dengan individu. *Self-talk* juga banyak diteliti sebelumnya seperti pada bidang olahraga *self-talk* mampu meningkatkan kemampuan lompat tinggi (Asnani, Triansyah, & Hidasari, 2019), berpengaruh terhadap konsentrasi atlet panahan (Putra & Jannah, 2017), dan sangat berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri atlet futsal (Andrianto, 2017). Selain itu, beberapa penelitian *self-talk* dalam bidang bimbingan dan konseling yaitu *self-talk* mampu meningkatkan *adversity quotient* (Fadilati, 2020), adanya hubungan dengan kecemasan berbicara di depan kelas (Hanifati, 2017), mengembangkan motivasi belajar (Reviliana, 2019) dan mampu meningkatkan pengelolaan emosi marah remaja (Harini, Trishinta, & Candrawati, 2018).

Coping self-talk dapat diartikan sebagai usaha individu mengubah kata-kata negatif yang ditujukan individu kepada diri sendiri menjadi kata-kata atau kalimat yang lebih positif. Keefektifan teknik *coping self-talk* telah banyak diuji, diantaranya oleh Aura yang menyatakan bahwa para pediet yang menggunakan penegasan positif dapat menurunkan berat badan 3 kali lebih banyak dan kemungkinan 2 kali lebih besar mempertahankan berat badan yang turun (dalam Simon, 2011). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulaningsih, (2016) menunjukkan bahwa teknik *positive self-talk* memiliki pengaruh terhadap belajar siswa. Siswa

yang memiliki positif *self-talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kegagalan sebagai pelajaran.

Berdasarkan uraian pada paragraf sebelumnya, dapat diketahui bahwa belum pernah ada yang mengembangkan panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk yang dapat digunakan konselor sekolah sebagai panduan untuk membantu siswa yang mengalami BDD melalui konseling dengan teknik *coping self-talk*.

2. Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam melakukan penelitian dan pengembangan produk panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK meng-adaptasi dari penelitian dan pengembangan dari Gall, Borg, & Gall, (2003). Penelitian dan pengembangan ini dilakukan sampai tahap ke kelima, yaitu . Adapun gambaran tahapan yang dilaksanakan dalam penelitian dan pengembangan produk panduan: (1) penelitian dan pengumpulan data, (2) perencanaan, (3) mengembangkan bentuk produk awal, (4) melakukan uji lapangan permulaan, (5) revisi produk utama.

Uji coba dari penelitian dan pengembangan panduan konseling teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK dilakukan oleh uji ahli dan uji calon pengguna utama. Oleh karena itu, subjek uji ahli media adalah dari penelitian dan pengembangan ini adalah dosen program studi teknologi pendidikan dan dosen bimbingan dan konseling (BK) yang menguasai bidang pengembangan media pembelajaran. Sedangkan subjek yang melakukan uji ahli materi adalah dosen BK yang menguasai (ahli) materi terkait konseling. Selanjutnya, pada tahap uji calon penggunayang menjadi subjek adalah guru BK SMK Negeri 3 Malang.

Instrumen yang digunakan pada penelitian dan pengembangan panduan konseling teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK adalah sejumlah pertanyaan yang ditujukan pada uji ahli materi, uji ahli media, dan uji calon pengguna produk dengan skala penilaian 1-4, angka 1 menunjukkan produk tidak layak dan angka 4 menunjukkan produk sangat layak. Selain itu, uji ahli juga memberikan komentar dan kritik dan saran untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk tersebut.

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian dan pengembangan panduan konseling teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK ada dua macam, yaitu analisis data numerikal dan analisis data verbal. Analisis data angka menggunakan teknik analisis *inter-rater agreement model* (Gregory & Wiechman, 2011) dengan klasifikasi yang mengadaptasi dari Akbar & Sriwiyana, (2010) dan analisis data verbal menggunakan analisis data deskriptif-interpretatif.

Berdasarkan model kesepakatan *inter-rater agreement model* pada Tabel 1, peneliti menentukan indeks uji ahli dan calon pengguna produk dengan menggunakan rumus 1, sedangkan kriteria untuk menginterpretasi disajikan pada Tabel 2. Pada rumus (1), A adalah relevansi rendah dari ahli 1 dan ahli 2, B adalah relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2, C adalah relevansi rendah dari ahli 1 dan relevansi tinggi dari ahli 2, dan D adalah relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2. Untuk menginterpretasi kelayakan produk,

$$\text{Indeks Uji Ahli} = \frac{D}{A+B+C+D} \quad (1)$$

Tabel 1. *Inter-rater agreement model*

		Pendapat Uji Ahli 1	
		Relevansi Rendah (1-2)	Relevansi Tinggi (3-4)
Pendapat Uji Ahli 2	Relevansi Rendah (1-2)	A	B
	Relevansi Tinggi (3-4)	C	D

Tabel 2. Interpretasi kelayakan produk

Indeks Kesepakatan Rater	Kategori Validitas
0,76–1,00	Sangat Tinggi
0,51–0,75	Tinggi
0,26–0,50	Sedang
0,00–0,25	Rendah

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Produk dari penelitian dan pengembangan ini berupa buku panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK. Pengembangan produk panduan ini dimulai dari penentuan desain sampul dan isi dari panduan. Sampul panduan ini didesain dengan warna *navy*, *cream*, dan *orange*. Pada sampul depan juga disertakan gambar-gambar yang menggambarkan isi buku panduan yaitu *self-talk* dan BDD, identitas pengembang, logo lembaga, dan identitas lembaga. Pada sampul belakang terdapat gambar dan *caption* yang menunjukkan siswa sudah mampu memunculkan positif *self-talk* dalam memandang keadaan fisiknya. Sedangkan desain isi panduan terdapat garis tepi dibawah dilengkapi dengan *footer* yang terdiri atas judul buku panduan, nama pengembang, dan nomor halaman.

Panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK yang telah dikembangkan tersaji dalam sistematika buku panduan yang berisi pendahuluan, mengenal BDD dan *coping self-talk*, panduan konseling teknik *coping self-talk*, dan instrumen penilaian pelaksanaan konseling dengan teknik *coping self-talk*. Perwujudan produk panduan ini menggunakan bahan-bahan yang telah dipertimbangkan dari sisi keindahan, daya tahan bahan, dan harga. Ukuran panduan yang telah dipertimbangkan adalah ukuran B5 (182mm x 257mm). Pemilihan bahan untuk sampul panduan adalah menggunakan kertas *art paper Glossy* 260 gram. Sedangkan untuk halaman isi menggunakan kertas HVS yang sesuai dengan kebutuhan isi panduan yang tidak begitu memuat banyak gambar dan warna.

Produk panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK dinilai oleh dua ahli media pembelajaran yaitu Pramono Adi, S.IP., M.Si. sebagai ahli 1 dan Nugraheni Warih Utami, S.Pd., M.Pd. sebagai ahli 2. Data hasil penilaian dari ahli materi dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model*. Hasil yang diperoleh dari 46 butir

penilaian media dalam panduan menunjukkan relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2, sehingga perhitungan indeks validitas ahli yang dilakukan berdasarkan rumus yang ditentukan menunjukkan indeks sebesar 1,00 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut dapat dimaknai bahwa buku panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi *body dysmorphic disorder* siswa SMK merupakan media pembelajaran yang sangat berterima, tepat, dan jelas untuk digunakan guru BK.

Kritik dan saran dari ahli media 1 yang pertama memberikan makna adanya perbaikan dari beberapa unsur dalam sampul, halaman didesain garis tepi bawah untuk footer, Pencantuman sumber pada ilustrasi, dan adanya konsistensi tata letak baik vertikal atau horizontal diperlukan agar buku panduan lebih efisien. Kritik dan saran dari ahli media 2 yang pertama memberikan makna yang sama dengan ahli media 1 yaitu perlunya konsistensi tata letak baik vertikal atau horizontal diperlukan agar buku panduan lebih efisien. Selanjutnya, pada halaman yang memuat tabel prosedur pelaksanaan konseling jarak dengan nomor halaman tersebut kurang sehingga terjadi kerancuan dalam halaman tersebut.

Produk panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK juga dinilai oleh dua ahli konseling yaitu Dr. Triyono M.Pd., sebagai ahli 1 dan Dr. M. Ramli, M.A sebagai ahli 2. Data hasil penilaian dari ahli materi dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model*. Hasil yang diperoleh dari 47 butir penilaian materi dalam panduan menunjukkan relevansi tinggi dari ahli 1 dan ahli 2, sehingga perhitungan indeks validitas ahli yang dilakukan berdasarkan rumus yang ditentukan menunjukkan indeks sebesar 1,00 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut dapat dimaknai bahwa buku panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK merupakan teknik konseling yang sangat berterima, tepat, dan jelas untuk digunakan guru BK.

Selanjutnya, kritik dan saran dari ahli konseling 1 memberikan makna bahwa prosedur konseling khususnya tahap awal perlu dibuat luwes atau fleksibel sehingga konseli dapat merasa nyaman dan mampu terbuka dengan konselor, hal tersebut mencegah resistensi dari konseli. Sedangkan kritik dan saran dari ahli konseling 2 yaitu tujuan dalam proses konseling baik sesi I dan sesi II perlu dirumuskan secara spesifik, menambah kerincian terhadap pembahasan materi khususnya pada tahapan *coping self-talk* sehingga lebih spesifik, konseling dilakukan minimal empat kali pertemuan, lembar pengamatan ekspresi dan gerak tubuh konseli perlu dihubungkan dengan BDD, dan terkait *self-talk* konseli yang memiliki pengaruh terhadap pikiran, emosi, dan tindakan.

Penilaian calon pengguna dilakukan oleh Eka Winartiningsih, S.Pd. dan Dyna Falsafy, S.Pd. Data hasil penilaian dari ahli materi dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model*. Hasil yang diperoleh dari 53 butir penilaian materi dalam panduan menunjukkan menunjukkan indeks sebesar 0,87 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut dapat dimaknai bahwa buku panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi *body dysmorphic disorder* siswa SMK merupakan panduan yang sangat berterima digunakan bagi guru BK. Saran perbaikan dari pengguna 1 dan pengguna 2 menunjukkan perlunya tambahan dalam buku panduan konseling.

3.2. Pembahasan

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK. Produk disusun secara sistematis berdasarkan model penelitian dan pengembangan (Gall et al., 2003). Produk yang dikembangkan berdasarkan hasil *need assessment* di SMK Negeri 3 Malang. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Kurniawan, (2015) bahwa hendaknya program disusun dengan diawali menganalisis kebutuhan (*need assessment*). Hasil penilaian keberterimaan produk sebagai media pembelajaran didasarkan pada aturan hukum yaitu berbunyi: “kelayakan isi, bahasa, penyajian, dan kegrafikan buku teks pelajaran dinilai oleh BSNP dan ditetapkan dengan Peraturan Menteri” (Permendiknas, 2005). BSNP menetapkan kriteria kegrafikan buku teks yang terdiri dari tiga aspek penilaian yakni aspek penilaian ukuran buku panduan, aspek penilaian desain sampul buku panduan, dan aspek penilaian desain isi buku panduan.

Keberterimaan produk sebagai media pembelajaran selanjutnya dijabarkan sebagai berikut: (1) panduan memiliki gambar desain yang menggambarkan *self-talk* dan BDD. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Adityo, (2012) bahwa pada sampul, ilustrasi yang digunakan adalah gambaran pesan yang tidak terbaca, namun bisa mewakili cerita dalam bentuk grafis yang memikat. Meskipun ilustrasi merupakan *attention-getting* (penarik perhatian) yang paling efektif, tetapi akan lebih efektif lagi bila ilustrasi tersebut juga mampu menunjang pesan yang terkandung dari sebuah cerita. Dengan ilustrasi, maka pesan menjadi lebih berkesan, karena pembaca akan lebih mudah mengingat gambar daripada kata-kata. (2) panduan memiliki ukuran B5 (182mmx257mm) sudah sesuai dengan standar ISO dan JIS BSNP dengan sampul berbahan *art paper glossy* 260 gram dan halaman isi berbahan kertas berbahan HVS 70 gram. (3) panduan disusun menggunakan sistematika penulisan yang baku, baik dari segi bahasa, penyajian tabel, penyajian gambar, dan lain-lain sesuai dengan kondisi pengguna yaitu para konselor di sekolah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Rahim & Puluhulawa, (2019) bahwa penulisan buku panduan harus sesuai dengan kaidah penulisan bahasa Indonesia baku serta mudah dipahami oleh siswa dan guru. (4) buku panduan disusun dengan sistematika sampul depan, sampul dalam, kata pengantar, daftar isi, bagian I pendahuluan, bagian II mengenal *body dysmorphic disorder* dan *coping self-talk*, bagian III panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi *body dysmorphic disorder*.

Selanjutnya panduan ini memaparkan bagian-bagian masalah konseli yang akan dibantu oleh konselor dimana topik tersebut merupakan aspek-aspek terkait BDD (Wilhelm, Phillips, & Steketee, 2013). Selain itu, panduan ini memaparkan hakikat dan prosedur *coping self-talk* secara teoritis (Aldwin, 2007) sehingga konselor memahami dan menguasai konsep dari permasalahan dan pendekatan konseling. Hal tersebut sesuai dengan permendiknas yang menjelaskan kompetensi yang perlu dimiliki konselor salah satunya yaitu kompetensi profesional yang perlu mengaplikasikan pendekatan/ model/ jenis pelayanan dan kegiatan pendukung bimbingan dan konseling (Permendiknas, 2008).

Bagian selanjutnya dalam panduan ini menjelaskan tentang teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK. Prosedur ini modifikasi antara prosedur *coping* (Aldwin, 2007) yang dilaksanakan melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* (Beck, 2011). Prosedur atau langkah-langkah dalam panduan disajikan dalam dua sesi atau pertemuan. Pertemuan tersebut dapat dimodifikasi oleh konselor sesuai dengan kebutuhan dan kesepakatan antara konselor dengan konseli. Hariko, (2017) menyatakan bahwa konselor sebagai penolong (*helper*) yang

terlatih di bidang keterampilan konseling mengemban tugas membantu konseli agar memiliki kemampuan secara mandiri memberdayakan dan menolong dirinya sendiri dalam upaya melepaskan diri dari permasalahan yang sedang dialaminya sehingga langkah atau keputusan dalam proses konseling merupakan kesepakatan bersama.

Selain itu, panduan ini dilengkapi dengan contoh pernyataan (verbatim) pada setiap tahap dari konseling dengan teknik *coping self-talk* ini. Widodo, (2019) menyatakan bahwa verbatim sangat penting untuk menggambarkan terjadinya proses konseling individual dengan pendekatan yang dipergunakan, juga dapat menggambarkan bentuk-bentuk teknik dasar konseling apa yang dipergunakan oleh konselor dalam merespon setiap pernyataan-pernyataan konseli. Konselor juga akan lebih mudah memahami dengan adanya contoh pernyataan.

Buku panduan ini dilengkapi dengan instrumen evaluasi pelaksanaan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi *body dysmorphic disorder* siswa SMK. Instrumen evaluasi adalah alat ukur untuk menilai kemampuan konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Sancaya, Krisphianti, Hanggara, & Muzaki, 2019). Instrumen dalam panduan ini dapat digunakan untuk mengukur dan menilai bagaimana pelaksanaan dan hasil dari implementasi teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK. Konselor profesional dituntut untuk selalu mengkritisi tindakan profesionalnya dalam artian berpikir secara kritis tentang tindakannya, pengalamannya, keputusan-keputusan yang diambil selama pelaksanaan konseling (Radjah, 2016).

Keberterimaan isi dari panduan ini dinilai oleh dua ahli konseling dan dua calon pengguna produk. hasil penilaian dua ahli konseling menyatakan bahwa panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK berterima dengan indeks validitas ahli sebesar 1,00 dan termasuk kategori sangat tinggi. Sedangkan hasil penilaian calon pengguna secara keseluruhan menunjukkan indeks validitas sebesar 0,87 dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut sesuai dengan klasifikasi dari Akbar & Sriwiyana, (2010) yang menyatakan bahwa indeks validitas ahli sebesar 0,76 sampai dengan 1,00 termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hal tersebut panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi BDD siswa SMK dapat dinyatakan sebagai produk yang berterima baik secara teoritis maupun praktis.

4. Simpulan

Produk panduan konseling dengan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi *body dysmorphic disorder* siswa SMK yang telah dikembangkan memenuhi unsur keberterimaan format panduan yakni keberterimaan isi, bahasa, penyajian, dan kegrafikan buku yang memenuhi aspek ukuran buku panduan, desain cover buku panduan, dan desain isi buku panduan yang sesuai dengan BSNP. Produk panduan yang telah dikembangkan juga memenuhi unsur keberterimaan isi materi konseling dengan kategori sangat tinggi. Keberterimaan format ini menunjukkan bahwa panduan telah berterima digunakan sebagai media layanan dan isi materi berterima sebagai teknik konseling yang dapat digunakan oleh guru BK. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji keefektifan panduan konseling ini agar dapat digunakan secara luas oleh guru BK untuk mengatasi *body dysmorphic disorder* siswa SMK.

Daftar Rujukan

- Adityo, W. (2012). Pemaknaan ilustrasi sampul buku "POCONGGG JUGA POCONG" (Studi semiotik ilustrasi sampul buku "Poconggg Juga Pocong" Pada "Bukune").
- Afriliya, D. F. (2018). Berpikir positif dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri.
- Akbar, S., & Sriwiyana, H. (2010). Pengembangan kurikulum dan pembelajaran ilmu pengetahuan sosial. Malang: Cipta Media.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Andrianto, R. (2017). Hubungan antara self talk dengan kepercayaan diri pada atlet futsal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Asnani, A. A., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2019). Pengaruh strategi self talk terhadap kemampuan lompat tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10).
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy basics and beyond*. New York.
- Edmawati, M. D., Hambali, I. M., & Hidayah, N. (2018). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi body dysmorphic disorder. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(8), 1076-1079.
- Fadilati, S. (2020). Efektivitas teknik self talk dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan adversity quotient pada siswa kelas X MIPA di SMAN 7 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(3).135-145
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (2003). *Educational research: An introduction*. White Plains, NY, England: Longman Publishing.
- Gregory, R. J., & Wiechman, J. G. (2011). Pemasaran Ritel, Edisi Kesebelas. *Jakarta: Gelora Aksara*.
- Hanifati, S. (2017). Self-Talk dan visual image pada siswa yang mengalami kecemasan berbicara di depan kelas SMP negeri 5 Purbalingga. Universitas Negeri Semarang.
- Hariko, R. (2017). Landasan filosofis keterampilan komunikasi konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 41-49. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p041>
- Harini, D., Trishinta, S. M., & Candrawati, E. (2018). Efektivitas latihan positive self talk terhadap pengelolaan emosi marah remaja. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(3).
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3).180-191
- Kurniawan, L. (2015). Pengembangan Program Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif di SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 1(1), 1-8.
- Leong, F. T. (2008). *Encyclopedia of counseling* (Vol. 2). Sage.
- Nasional, D. P. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 19 tahun 2005 tentang standar pendidikan nasional, Jakarta: Depdiknas § (2005).
- Nasional, D. P. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor (2008).
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh self talk positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 1-5.
- Radjah, C. L. (2016). Keterampilan konseling berbasis metakognisi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 90-94. <https://doi.org/10.17977/um001v1i32016p090>
- Rahim, M., & Puluhulawa, M. (2019). Pengembangan panduan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kecerdasan sosial siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 77-87.
- Reviliana, M. (2019). Penggunaan teknik positive self-talk untuk membantu mengembangkan motivasi belajar pada peserta didik kelas viii di smp negeri 1 pesawaran tahun pelajaran 2019/2020. UIN Raden Intan Lampung.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149-155.

- Sancaya, S. A., Krisphianti, Y. D., Hanggara, G. S., & Muzaki, M. F. (2019). Keberterimaan instrumen penilai kompetensi komunikasi dan interaksi positif konselor terhadap masyarakat sekolah. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri (e-Journal)*, 6(2), 105-114.
- Sihotang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2016). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja awal dalam aspek kemandirian emosional (Studi eksperimen di SMP Frater Padang). *Konselor*, 2(4), 186-192.
- Simon, I. M. (2011). Penerapan model experiential learning sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan coping self-talk bagi calon konselor. Universitas Negeri Malang
- Triyono, T. (2012). *Perkembangan peserta didik*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Widodo, B. (2019). Manajemen konseling individual (studi kasus: pelaksanaan konseling individual di SMPN 7 Madiun). In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 3, pp. 24-30).
- Wilhelm, S., Phillips, K. A., & Steketee, G. (2013). *Cognitive-behavioral therapy for body dysmorphic disorder: A treatment manual*. Guilford Press.
- Wulaningsih, I. (2016). Efektivitas positive self talk terhadap motivasi belajar siswa kelas IX SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(12).544-556